

# INTRODUCCIÓN

---

Yo sentía y sabía que había una persona que habitaba dentro de mí y que ansiaba poder salir al fin. Esta persona nada tenía que ver con quien yo había sido 20 o 30 años atrás. Un buen día pude oírla y le di la bienvenida. Ya nunca más me separé de ella.

*Os presento a Yvonne Laborda, mi verdadero ser, mi niña interior, hoy convertida en adulta. Siempre ha estado allí esperando ser escuchada y hoy, después de tantos años, puede, por fin, manifestarse y expresarse. La adulta que hoy soy está dando voz a la niña que fui y a la de tantos otros niños y niñas. Nunca más te dejaré sola, Yvonne. Siempre estaré contigo, Yvonne.*

Hoy en día escucho y sigo a mi niña interior. Ella me inspira. Este libro es el testimonio de su existencia. Ella habla en nombre de todos los niños. Yo simplemente soy el canal que ella necesita para hacer llegar su mensaje.

Soy una observadora nata, indago, exploro, estudio e investigo el comportamiento humano y sobre todo las consecuencias de la falta de presencia y conexión emocional que nuestra actitud autoritaria y poco complaciente tiene sobre los niños y adolescentes. He visto los efectos en mi persona y en la de muchas otras que he acompañado en sesiones de terapia. No hablo ni escribo solamente sobre lo que he leído y estudiado,

lo he podido experimentar en primera persona. Fui profesora durante 15 años, y desde mis 20 años estudio sobre temas de psicología, crecimiento personal, humanismo, salud y nutrición, medicina natural, inteligencia emocional y aprendizaje autónomo (unschooling), nuestros hijos no están escolarizados. Estudié Psicoterapia Gestalt, Comunicación no Violenta y Biografía Humana, entre muchas otras disciplinas. Me considero una escritora y terapeuta humanista-holística.

Me apasiona escribir y hablar sobre crianza consciente, educación alternativa y crecimiento personal. He hecho de mi pasión, mi profesión. Actualmente, cuando no estoy con mis hijos ni mi pareja, me dedico a acompañar, ayudar, hablar y escribir de manera profesional. Necesito aprender constantemente y compartir lo aprendido da sentido a mi vida. Algo dentro de mí me impulsa a querer ayudar a los demás a superar sus experiencias y sanarse. ¿Quién nos puede ayudar y comprender mejor que alguien que ya pasó por lo mismo y lo superó?

Dar charlas y conferencias, impartir talleres y cursos por toda España me ha dado la oportunidad de extender mi mensaje. Experimentar mi propia transformación y ser testigo de las transformaciones de otras personas es lo que me ha impulsado a seguir este camino.

Acompaño a madres, padres, familias, docentes y niños de forma presencial y virtual. La Tribu de Madres Conscientes (<http://fundacioncambio paradigma.com/tribu/>) me ha dado la oportunidad de compartir un espacio virtual único junto a mi compañera de camino, María José Cifuentes. Esta tribu virtual surgió de la necesidad que muchas madres tienen de compartir su día a día, sus experiencias y dificultades. Se trata de un ambiente en donde todo tiene cabida: hay madres que educan en casa, otras que escolarizan; algunas tienen bebés, otras, hijos adolescentes; algunas llevan practicando la crianza consciente desde hace años, y otras acaban de empezar una gran transformación. Es una tribu muy auténtica. Es una herramienta que jamás hubiera pensado que fuera tan necesaria y útil para tantas madres y sus familias. Gracias a la Tribu, soy testigo de verdaderas transformaciones, y es un honor serlo.

También he creado un curso de formación profesional online llamado “Sanar la Herida Primaria” para poder llegar a ser el padre o madre que tus hijos necesitan que seas (SHP). Lo podéis encontrar en mi web: (<http://yvonnelayborda.com/> ). Este curso nació de la necesidad de poder seguir atendiendo a todas las personas que llegan a mí a nivel individual. La formación está especialmente pensada y diseñada para todas aquellas personas (principalmente madres y padres y profesionales que acompañan familias) que desean comprenderse mejor y sanarse para poder luego acompañar a los demás y llegar a dar lo que ellas no tuvieron. Comprender y sanar requiere de un trabajo personal profundo y honesto. No podemos simplemente intelectualizar, hay que sentir para poder llegar a ser, y este curso pretende ayudarte a llegar a donde tú deseas estar. Primero debemos sentir al niño que fuimos y luego podremos sentir a nuestros hijos y demás personas. Mi especialidad es llevar conciencia sobre la influencia de nuestra infancia en la madre o el padre que devenimos. Lo único que verdaderamente nos limita e imposibilita conectar con la vivencia real infantil del niño que tenemos delante son nuestras propias vivencias infantiles no resueltas, nuestra mente, nuestros introyectos y nuestras creencias limitantes. Son esas creencias las que perpetúan la necesidad de control y el uso del poder. Carl Gustav Jung dijo: “Lo que niegas, te somete. Lo que aceptas, te transforma”. Simplemente pretendo que recordemos todo eso que hemos olvidado. Lo importante no es eso que nos pasa sino el cómo lo vivimos. La paz interior, la felicidad o el éxito no se persiguen, se atraen.

Ha llegado el momento de tomar decisiones importantes y de responsabilizarnos de ellas. Hace años decidí anteponer la relación con mis hijos y mi pareja a todo lo demás. Decidí que quería que la paz, la armonía y el amor reinaran en mi vida y en mi hogar la mayor parte del tiempo. Si quieres que tu día transcurra felizmente no permitas que la infelicidad haga acto de presencia. Hoy prefiero tener paz a tener la razón, por ejemplo.

El propósito de este libro es muy ambicioso. Con esta selección de algunos de mis mejores artículos revisados y de otros inéditos, especialmente pensados para este libro, pretendo que ahorremos tiempo a la hora de recorrer el camino necesario para poder llegar a ser el padre o la madre

que nuestros hijos necesitan que seamos. Para ello debemos comprender más y mejor a los niños; de esta manera podremos ver el cambio que todos deseamos en el mundo. ¿Cómo puede cambiar toda una sociedad? Simplemente cambiando la forma cómo nos relacionamos y tratamos a los niños: teniendo relaciones más amorosas y pacíficas; permitiéndoles y ayudándoles a llegar a ser quienes han venido a ser; liberándoles de nuestros juicios, críticas, expectativas y necesidad de controlarlos.

Para mejorar la humanidad tenemos que empezar por casa, por los nuestros, por revisar cómo nos relacionamos los unos con los otros en nuestros ámbitos más pequeños. Especialmente, observar cómo nos relacionamos con los niños, cómo los estamos criando y educando. El cambio colectivo y social siempre comienza con el cambio individual. Si cada adulto que trata con niños pequeños o adolescentes tuviera este mismo propósito, en tan solo una generación, estoy convencida, veríamos grandes cambios.

Los adultos respondemos a los niños según cómo los percibimos. Es necesario y urgente modificar nuestras creencias limitantes para poder ver y sentir a los niños desde otro lugar, desde su realidad infantil. No podremos comportarnos de manera apropiada, como ellos verdadera y legítimamente necesitan, a menos que les percibamos y les sintamos genuinamente. Entonces, para poder cambiar ciertas actitudes deberemos primero tomar conciencia de las creencias que las alimentan.

En este sentido, el libro que tienes en tus manos es provocador, ya que propone explorar muchas de nuestras reacciones emocionales automáticas y romper viejas creencias y viejos patrones de comportamiento. En definitiva, se trata de salir de nuestra zona de confort, de sentirnos muy incómodos en ocasiones. También encontrarás herramientas que empoderan y ayudan a otras madres, padres, profesores, terapeutas, psicólogos y demás adultos a seguir su instinto y escuchar su voz interior. No se trata de hacerlo mejor ni peor que cómo nuestros padres lo hicieron con nosotros o que cómo nuestros abuelos lo hicieron con ellos. Simplemente propongo hacerlo desde otro lugar, teniendo en cuenta la verdadera realidad infantil, la

verdadera naturaleza humana. Se trata de conectar emocionalmente con el niño, simplemente sintiendo su experiencia dejando de lado nuestra interpretación de los hechos. Mirar y sentir a los niños desde este lugar neutral y empático quizás no nos sea fácil, ya que muy pocos hemos sido tratados así, y resulta doloroso dar lo que no se tiene ni se tuvo. La infancia es la etapa más corta en la vida de un ser humano. No obstante, esos años nos marcarán, nos guiarán y nos dejarán huella para el resto de nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello. Es durante la infancia cuando más vulnerables somos y más cuidado y amor precisamos para sobrevivir. Al saber esto, hoy podemos cortar muchas cadenas transgeneracionales y cambiar el final de muchas historias.

Yo soy una madre que, de niña, adolescente y joven adulta tuvo que luchar contra un destino trágico. Luego de superar y elaborar todo ese sufrimiento, logré cambiar el curso de mi propia historia poniendo mi experiencia al servicio de los demás, en particular al de mis tres hijos, mi pareja, y demás familias. Poder llegar a dar a Ainara, Urtzi y Naikari lo que yo nunca tuve me sanó, y prometí compartirlo. Les estaré eternamente agradecida por haberme dado la maravillosa oportunidad de ser su madre.

Siempre quise escribir, pero de niña y adolescente me decían que escribía muy mal, y yo me lo creí. Solo veían mis faltas de ortografía, no se fijaban en mi pasión por expresar, compartir y comunicar. No fue hasta casi los 40 años que me atreví a escribir para los demás y fue entonces que pude, de algún modo, hablar sobre papel. Descubrí que sí sabía y que podía transmitir lo que sentía. Me costó casi media vida poder conectar con mi verdadera vocación y pasión. ¿Sabes por qué? Simplemente porque, de niña, ningún adulto pudo verdaderamente verme ni sentirme. Me desconecté y perdí toda la confianza en mí. Hoy sé que comunicar es mi gran propósito. Ya no hay vuelta atrás. Gracias de todo corazón por estar leyéndome.

Deseo provocar un click en tu corazón; es decir, moverte emocionalmente e inspirarte. Inspirar no es enseñar. Alguien nos inspira cuando conecta con nuestro ser esencial y despierta aquello que estaba dormido en nuestro interior. La vida me dio el don de la palabra escrita y

verbal para expresar lo que muchos sienten y ya saben.

Necesito poner de manifiesto que, en ocasiones, lo imposible es posible; que muchas experiencias ordinarias son simplemente extraordinarias. No es casual que este libro haya caído en tus manos. Siempre he pensado que las personas, los libros y las experiencias nos llegan y aparecen en nuestra vida en el momento oportuno y cuando estamos preparados para recibirlos.

Este libro también tiene por objetivo que las personas que ya practican la crianza respetuosa, de apego o natural, renueven y profundicen su mirada hacia los niños y sus vivencias internas. Para muchos adultos puede resultar sencillo respetar las necesidades de un bebé o de un niño muy pequeño. Sin embargo, ¿qué sucede cuando ya no es tan pequeño? Un parto natural, dar el pecho, portearle, no llevarle a la guardería e incluso practicar el colecho durante unos años es maravilloso; pero, ¿y luego...?

Lo que comparto en este libro lo llamaría más bien **crianza para el cambio o crianza consciente**. Se trata de la crianza que más se acerca a la verdadera naturaleza del niño, a su diseño original. Por ejemplo, en nuestra cultura y sociedad, solo se le permite comer a demanda a un niño lactante y, quizás, algunos pocos adultos, podemos respetar y comprender que hasta los 2 o 3 años necesitan comer más a menudo y menor cantidad que los adultos. Pasado este período, los niños ya deben adaptarse a nuestras tres o cuatro comidas diarias e incluso en horarios fijos sin estar aún preparados para ello. Este sería un simple ejemplo de cómo, ya de bien pequeños, los niños tienen que dejar de escuchar sus ritmos vitales para adaptarse a una forma de vida hecha por y para los adultos.

Si estás pensando que en nuestra cultura no es posible permitir que un niño pequeño coma cuanto necesite cuando verdaderamente tiene hambre, yo te preguntaría: ¿sería posible que se adaptaran a los horarios y ritmos que los adultos les imponemos de lunes a viernes, y que los sábados y los domingos y en periodo de vacaciones fuéramos los adultos quienes respetásemos sus ritmos y necesidades? ¿Crees que eso sería posible? Sí, ¿verdad? Entonces, ¿por qué no lo hacemos?, ¿qué nos lo impide? Seguimos una inercia sin verdaderamente conectar con las necesidades infantiles. Nos

justificamos continuamente para convencernos de que no podemos hacer esto o lo otro sin verdaderamente preguntarnos qué es lo que sí podríamos hacer en favor de los niños. Damos todo tipo de explicaciones del porqué las cosas deben hacerse a nuestra manera, pero en muy pocas ocasiones hacemos algo por y para ellos. Siempre contamos con razones para no respetar las necesidades y ritmos de los niños; responsabilizamos al trabajo, al cole, a los horarios, o al qué dirán nuestros familiares o amigos. ¿No resulta curioso que nos importe más lo que piensa nuestra madre que lo que nuestro hijo siente o necesita? La triste verdad es que hay muchas ocasiones en donde sí podríamos respetarles y complacerles. Sin embargo, elegimos no hacerlo. En lugar de compensar tanta falta de complacencia, seguimos pensando que las cosas deben ser de una determinada forma solo porque siempre han sido así. Naturalizamos muchos hábitos y costumbres realmente muy alejadas de nuestra pura naturaleza humana y esto trae consecuencias negativas. Salir de nuestra zona de confort cuesta y duele.

En tus manos está que esto siga siendo así o no. No hay muchos modelos que den voz y lugar a los niños en nuestra cultura y sociedad. Seamos el cambio que nuestros hijos y toda la sociedad están esperando, deseando y necesitando.

Lo que compartiré en próximos capítulos pretende hacernos reflexionar y conectar con cuestiones como estas:

*¿Qué nos pasa a nosotros, los adultos, cuando los niños no se comportan como nos gustaría, se frustran, tienen rabietas, no obedecen, no nos respetan, nos contestan mal, no colaboran, son inseguros, tienen miedo, son agresivos, no estudian o nos mienten?*

---

*¿Por qué solemos pensar que el problema siempre lo tiene el niño en vez de revisar qué responsabilidad tenemos nosotros ante su malestar?*

---

*¿Por qué pensamos que los niños nos pueden “tomar el*

*pelo” si respetamos sus ritmos o sus necesidades?*

---

*¿Por qué respetar y sentir emocionalmente a un niño se considera y se confunde con malcriar? ¿De quién aprendimos a pensar así? ¿Quién nos trataba así?*

---

*¿Por qué la mayoría de adultos tiende a castigar, premiar o amenazar a los niños? ¿Por qué necesitamos usar el poder y control sobre ellos?*

---

*¿Por qué nos ponemos del lado del adulto y no del niño cuando hay malestar o hay un conflicto? Los adultos suelen aliarse en contra de los niños dejándolos vulnerables, solos y abandonados emocionalmente.*

---

*¿Por qué conectamos más fácilmente con el sentir de un adulto que con el sentir de un niño? ¿Nos sentían a nosotros cuando éramos niños? Será que a nosotros tampoco nos podían sentir y por eso hoy estamos más pendientes de satisfacer nuestras necesidades adultas que de satisfacer las necesidades de los niños. Si nos hubiesen respetado y sentido de niños, ¿no sería lógico y probable que hoy, como adultos, repitiéramos el mismo modelo que recibimos?*

---

*¿Por qué nos cuesta tanto simplemente estar presentes con nuestros hijos y dedicarles nuestro tiempo? ¿Qué nos pasa a algunos adultos que no podemos estar sentados simplemente mirando cómo nuestro hijo juega y disfrutar con su simple presencia? ¿Por qué nos ahoga estar con nuestros hijos sin hacer nada más?*

---

*¿Por qué nos molesta o nos escandaliza que un niño tenga una rabieta en público? Pocos adultos piensan en cómo podrían ayudarle o qué responsabilidad tiene el adulto de su gran malestar. Sin embargo, ¿por qué nadie se escandaliza si un adulto amenaza, somete, obliga, castiga o no respeta las necesidades de un niño en público?*



Nuestra falta de mirada ante muchas situaciones genera malestar en el niño y perpetúa los comportamientos que nos molestan. A nosotros, los adultos, si no fuimos respetados en nuestra infancia, nos costará respetar; si no fuimos escuchados, nos costará escuchar; si no tuvimos presencia materna, nos costará permanecer con nuestros hijos; si nuestras necesidades no fueron satisfechas, estaremos más pendientes de satisfacerlas que viendo o validando las de nuestros hijos. Todo esto nos pasa porque no tenemos el registro emocional de haber sido complacidos. Si no fuimos amados como verdaderamente y legítimamente necesitábamos, nos costará amar incondicionalmente a nuestros hijos. Esto puede ser muy duro de admitir, pero la verdad no es ni buena ni mala, la verdad simplemente es la que es. Y aceptarla es lo que nos liberará de ella. ¿Quieres romper esta cadena o mantenerla y perpetuarla?

La falta de conexión con nuestros niños es el síntoma de que algo está fallando. Y el problema no está en los niños, a mi entender, sino en los adultos. El comportamiento de un niño está estrictamente relacionado con cómo se siente y cómo es tratado. Su estado de ánimo varía según lo que experimenta. Modificar nuestra mirada hacia los niños nos puede traer, al principio, incomodidad e incluso provocar muchas resistencias, ya que tendremos que enfrentarnos y aceptar que nuestra infancia, quizás, no fue todo lo feliz que creíamos. Para poder conectar con la vivencia real de nuestros hijos primero necesitaremos conectar con la vivencia del niño que fuimos. Inevitablemente, también acabaremos cuestionando cómo funciona nuestra cultura y esta sociedad en la actualidad.

¿Realmente crees que has elegido pensar y creer que los niños necesitan límites, reglas, órdenes, ser castigados o premiados, que si les respetas abusarán de ti, que hay que obligarlos a hacer determinadas cosas por su propio bien, y un largo etc.? Si piensas así es porque mucha gente a tu alrededor piensa y actúa así, y porque tu madre y tu padre pensaban y siguen pensando y actuando así. Lo que sucede es que no tienes otro modelo; no hemos vivido ni visto otro modelo jamás. En verdad, no hemos elegido, nos hemos dejado llevar sin pensar y sin cuestionarnos nada. Si de niños no pudimos decidir ni teníamos voz, de adultos seguiremos igual. Ese tuvo

que ser nuestro escenario de infancia, de lo contrario nuestra realidad sería otra muy distinta. Imagina a un adulto que de niño no fue castigado ni premiado, sino escuchado; un adulto al que de niño se le habló con respeto, se le tuvo en cuenta, se le permitió tomar decisiones y elegir. ¿Crees que un adulto que ha tenido estas vivencias optaría por castigar, premiar, amenazar, pegar, gritar, no escuchar o no respetar a sus propios hijos o demás niños? Personalmente, creo que no. No elegimos no sentir a los niños. No poder sentir a los niños ni conectar con su vivencia interna es la consecuencia de no haber sido sentidos ni complacidos cuando éramos niños. Por eso es que tenemos tanto por sanar.

El lugar donde cada uno de nosotros está hoy es perfecto y legítimo. Te invito a conocerte un poco más, a explorarte, transformarte e incluso sanarte dando lo que quizás no tuviste. Ser madre abrió todo mi mundo emocional y, desde entonces, he crecido y mejorado mucho como persona. Vivo la crianza consciente como un largo camino por el cual vamos avanzando día a día. Tenemos claro a dónde queremos llegar pero no podemos llegar de golpe. No importa en qué tramo estemos hoy, lo verdaderamente importante es que estamos en la dirección correcta y ahora solo nos resta seguir andando. Seguramente habrá cuevas y bajadas, y en ocasiones nos sentiremos muy solas o muy solos, pero en otros tramos nos encontraremos con personas maravillosas que nos ayudarán a seguir caminando y compartiendo. Y, con el tiempo, también podremos ayudar a otros a lo largo del camino. Gracias por caminar a mi lado.

Este libro ha sido posible también gracias a todas las preguntas que un buen día empecé a hacerme. Poco a poco, la vida me fue dando todas las respuestas que necesitaba, las fui encontrando y descubriendo, y hoy quiero compartirlas contigo.

El comportamiento de un niño es la lucecita roja que nos avisa que necesita ayuda para comprender eso que le está pasando. Si como adultos no podemos ayudarle ni sabemos cómo gestionar eso que le sucede, entonces, somos nosotros quienes necesitamos ayuda urgentemente, aunque puede resultar difícil encontrar la humildad y la valentía para pedirla. Este libro

pretende ser una herramienta para acompañarte en este camino. No hay un modelo de padre o madre o adulto perfecto que sirva para todos los niños por igual. Pienso que nuestro mayor propósito es lograr ser, algún día, el padre o la madre que cada uno de nuestros hijos necesita que seamos. Se trata de darle a cada uno lo que necesita, en vez de cargarlos con nuestras expectativas. Cada niño tiene necesidades diferentes, por tanto, no se trata de aplicar recetas mágicas universales que nos sirvan para todos, sino de tener la capacidad y madurez emocional suficientes para observar, dar, satisfacer y amar a cada niño tal y como él lo está manifestando y necesitando. Un niño muy activo y motriz, por ejemplo, necesitará satisfacer su necesidad de movimiento con un acompañamiento y una mirada muy distinta de la que necesitará una niña muy creativa y habladora u otra muy casera, tímida y tranquila. Si tenemos varios hijos con necesidades distintas no nos servirá lo mismo para cada uno.

No se trata de cambiarlos o dominarlos para que no nos molesten y estemos, los adultos, más agusto. Yo usé el malestar que me generaban mis propios hijos para trabajar sobre mí misma y poder entender mejor qué me pasaba a mí y qué me estaba imposibilitando conectar con ellos y sentirles. Esto me ayudó en el proceso de sanar mi propia infancia.

Para mantener el bienestar y favorecer un óptimo desarrollo físico, intelectual y emocional, la armonía y la paz interna del niño son esenciales. Para poder satisfacer sus necesidades y crear un ambiente lo suficientemente relajado, pacífico, seguro y amoroso precisaremos de estas **cuatro raíces universales** que forman la base de este libro y se abordan, de manera transversal, a lo largo de todos los capítulos. Ha llegado la hora de explorarlos en detalle.

### Presencia:

No hay niño en el mundo que no necesite de la presencia de sus padres, principalmente de su madre durante la primera infancia. Estar presente no es simplemente acompañar o compartir un espacio, estar presente es estar por y para los niños con toda nuestra atención, tanto si son pequeños

como adolescentes y, de ser posible, con los cinco sentidos. Estar presente debería ser una elección personal. Solemos entretener o distraer a los niños para evitar darles nuestra presencia. Los niños necesitan de nuestra presencia para sentirse merecedores, valiosos e importantes. Muchos niños nos demandan continuamente, precisamente porque sienten esa falta de atención genuina. Es como si no se acabaran de llenar, emocionalmente hablando, y tuvieran hambre constantemente. Un niño necesita llenarse de mamá. Cuando les damos esos momentos de presencia o exclusividad, son como el oro, es cuando todo empieza a cambiar; dar presencia a nuestros hijos es mágico. No nos damos cuenta pero pasan las horas, los días, los meses e incluso los años y no estamos presentes con ellos. Eso deja rastro en nuestras relaciones. Nos cuesta pararlo todo y simplemente estar presentes un rato, aquí y ahora, compartiendo o haciendo algo con nuestros hijos. ¿Cuándo fue la última vez que **elegiste** estar presente con tu hijo por el mero hecho de pasar un rato juntos? Solemos estar por obligación y no por elección, y esa es la gran diferencia. Ellos lo perciben y lo saben. Muchos padres y madres necesitan huir constantemente porque permanecer con sus hijos los ahoga. Esta falta de conexión emocional es la base de todos los conflictos.

### Validar:

Es importante poner en palabras y traducir lo que cada niño siente o necesita, legítimamente hablando, para que ellos noten y sientan que son escuchados, aceptados, respetados y amados incondicionalmente a pesar de su malestar o de su actitud. ¿Qué le puede enseñar un adulto a un niño sobre emociones? Los adultos tuvimos que reprimir gran parte de nuestras emociones y hoy las manifestamos de forma automática. Los niños son expertos del sentir. Simplemente necesitan de adultos que puedan escucharlos, acompañarlos y respetarlos. Muchos adultos tendemos a minimizar, ignorar e incluso negar lo que sienten o necesitan los niños. La compasión de los niños es enorme; aun cuando no podamos satisfacerlos, si los validamos nuestros hijos pensarán y sentirán: “Mamá me comprende, tengo derecho a sentirme así o a necesitar esto”. Cuando validamos lo que un niño siente o necesita, él

se relaja y empieza a sentirse mucho mejor aunque no pueda obtener lo que desea, quiere o necesita. Lo que más frustra al niño no es el hecho de no poder obtener lo que necesita, sino el ver y sentir que son negados, que su sentir no es considerado correcto, que sus padres o los adultos no los comprenden, que no están de su lado.

Te propongo tomar conciencia de las cosas que solemos decirles a los niños:

*“Tienes que ir atado en el coche, ya te lo hemos dicho muchas veces, no empieces otra vez”.*

*“Ya te he dicho que no queda más agua, ya basta de tanto llorar, no ves que la botella está vacía”.*

*“No te pongas así, ya compraremos otro juguete, no es para tanto”.*

*“Ya te he dicho que no tengo nada más para la merienda, o te comes esto o no comas”.*

*“Ya es tarde, hay que irse a cenar. No empieces otra vez”.*

*“¿Cuántas veces te he dicho que no se pega?”*

Cuando decimos frases como estas, no tenemos en cuenta lo que el niño siente o necesita. Solo vemos su comportamiento y lo que queremos que haga o deje de hacer. No vemos qué es lo que hay detrás de su actitud ni lo que la alimenta y le provoca el malestar, ni nuestra responsabilidad frente a la situación.

Veamos qué podríamos decir para validar al niño:

*“Cariño, no te gusta ir atado, ¿verdad? Te gustaría estar más libre, te molesta el cinturón... A mí también, pero es que por seguridad tenemos que llevarlo. ¿Quieres que pare de vez en cuando por si necesitas quitártelo un rato? Me avisas, ¿vale?”*

Al sentirse comprendido es mucho más probable que el niño no necesite resistirse. Y si le recordamos que podemos parar el coche si lo necesita, es muy probable que no sienta la necesidad, ya que le basta con que mamá sepa que no está a gusto y esté pendiente de él.

*“Tienes mucha sed, ¿verdad? Y no puedes esperar. Cómo me gustaría haber traído más agua. La próxima vez traeré dos botellas. ¿Jugamos a algo mientras esperas a que lleguemos a casa?”*

Tener sed es una necesidad legítima. En vez de enfadarnos con él por pedir agua insistentemente, podríamos ver que también es nuestra responsabilidad que no les falte nada mientras están en el coche, ya que sabemos que, para un niño, tener que ir atado sin poder moverse en un espacio pequeño y, además, tener sed, puede resultar muy molesto. Si, además, el adulto no lo comprende ni puede empatizar con su situación, puede llegar a ser muy frustrante.

*“¿Has perdido tu muñeco favorito? Te gustaba mucho y ahora estás muy triste. ¿Qué podemos hacer? ¿Quieres buscarlo un rato más o prefieres que intentemos encontrar otro parecido?”*

Si nosotros perdiéramos algo de valor, también nos gustaría que nuestra pareja o alguna amiga nos ayudaran a buscarlo o a encontrar una solución.

*“No te apetece lo que te he traído de merienda. Preferías otra cosa. A veces no acierto. Ahora no tengo nada más para ofrecerte, lo siento. ¿Quieres esperar a llegar a casa y comes otra cosa o te comes un poco de esto?”*

También podríamos preguntarle qué es lo que le gustaría para el próximo día y de este modo vería que sus gustos y preferencias son importantes para nosotros. Hoy no le podemos satisfacer pero mañana sí, estamos de su lado y él así lo siente.

*“No quieres irte todavía, ¿verdad? Te lo estás pasando muy bien. Ya lo veo cariño, pero es que papá ya habrá llegado y tenemos que cenar. ¿Quieres que volvamos mañana? Nos quedamos cinco minutos más y vamos, ¿de acuerdo, cariño?”*

Es importante avisar a los niños con tiempo si necesitamos irnos de un lugar, ya que ellos viven el presente con mucha intensidad. Los adultos solemos estar más en el pasado o en el futuro y se nos olvida vivir el ahora. Tener que marcharse de un lugar puede ser una experiencia muy dolorosa para un niño. Llevarse algo de ese lugar (una piedra, ramita, hoja, arena...) puede ayudarle. Incluso tomar una foto le puede aliviar. Siempre hay algo que podemos hacer por y para ellos.

*“Estas muy enfadado con tu hermano, ¿verdad? No te gusta que te quiten las cosas de la mano. A mí tampoco, pero pegar duele y es mucho mejor decirnos las cosas. ¿Cómo crees que se siente él ahora? ¿Quieres decirle a tu hermano que no te gusta que te quite las cosas de la mano o prefieres que se lo diga yo?”*

Podemos fomentar valores en vez de imponer reglas como el “no se pega”.

Cuando validamos, no hay interpretación, ni crítica, ni juicio, ni atacamos a la otra persona. Validamos lo que siente o necesita y hablamos de su comportamiento, no de su ser. Así, el niño siente que lo entendemos. Al sentirse comprendido le será más fácil cooperar, ya que habrá conexión emocional y no se sentirá negado ni rechazado.

### Nombrar:

Decir la verdad sobre los hechos o sobre lo que sentimos es muy importante para que los niños puedan comprender lo que sucede a su alrededor. Pensamos que los niños no entienden, o que no se dan cuenta de la realidad y solemos mantenerlos al margen de muchas experiencias que pueden confundirlos. También solemos limitarlos o controlarlos sin explicarles nuestros motivos. En muchas ocasiones, los adultos no somos coherentes con lo que pensamos, sentimos, hacemos y decimos, y ellos lo notan. Los niños no se comportan como les decimos, sino como nos ven hacer. Sobre todo cuando algo nos afecta emocionalmente es legítimo expresarlo. Es importante que cuando nuestros hijos estén con otras personas también les demos voz nombrando esa realidad.

Imaginemos algunas situaciones:

Estamos en casa de algún familiar y la abuela o un tío dicen, por ejemplo:

*“No toques eso que lo vas a romper”.*

Esto es una sentencia y un juicio debido al miedo que siente el adulto.

*“No corras tanto por la casa, siéntate y pórtate bien”.*

En este caso, el adulto sólo conecta con su necesidad de calma y no con la necesidad motriz del niño.

*“¿Qué no me quieres? Si no me das un beso, no te quiero”.*

Así, el adulto se victimiza y hace responsable al niño de su malestar, obligándolo y amenazándolo.

Veamos algunas maneras diferentes de dirigirnos a los niños frente a las mismas situaciones.

*“¿Quieres ver ese jarrón tan bonito? Es muy delicado y la abuela tiene miedo de que se rompa, cógelo con mucho cuidado o, si prefieres, te lo enseño yo”.*

*“Cariño, algunos adultos se ponen nerviosos cuando los niños corretean. Si necesitas moverte podemos salir un momento al parque y luego volvemos”.*

Una vez en el parque, podemos explicar que portarse bien no tiene nada que ver con su necesidad motriz. Y que, para el tío, portarse bien es hacer lo que él quiere y necesita. Podemos decirle que a algunos adultos les cuesta entender a los niños. Lo natural para un niño es moverse; lo anti-natural es pedirle que no se mueva cuando su cuerpo sí lo necesita. Pensamos que los niños tienen actitudes anti-naturales y la triste verdad es que ellos tienen actitudes totalmente naturales en entornos anti-naturales. El problema es que no vemos la necesidad del niño, sino solo la del adulto.

*“Cariño, no te apetece dar un beso, ¿verdad? Le podríamos explicar a la*



*abuela lo siguiente: Sonia sí te quiere, simplemente es que ahora no le apetece darte un beso, quizás luego sí. Si necesitas un beso ahora mismo puedo dártelo yo”.*

Dar voz a nuestros hijos es una inversión de futuro, los empodera y los mantiene seguros de sí mismos, a la vez que respetamos a los demás. Sé que puede parecer muy difícil al principio hablar de este modo a un adulto, ya que nos preocupará más lo que el adulto pueda pensar que lo que nuestro hijo pueda sentir o necesitar. ¿Realmente te preocupa más ese adulto que tu hijo? ¿Qué es lo que verdaderamente te impide ponerte del lado de tu hijo, darle voz y protegerlo emocionalmente? Nombrar la verdad no debería hacer daño a nadie. Si nos fijamos, en los ejemplos anteriores hemos validado al adulto nombrando su verdad, su sentir y su necesidad: Se pone nervioso, tiene miedo de que se rompa algo, piensa que no le quiere. Eso que le pasa al adulto es lo que hace que le hable de esa manera al niño. No criticamos la actitud del adulto, simplemente damos voz a la necesidad del niño.

Otra situación muy típica sucede cuando los niños necesitan moverse al comer o al estudiar, o les apetece comer algo con las manos. Esto incomoda a muchos adultos, ¿verdad? Hay adultos que dicen:

*“Siéntate bien y come como Dios manda”.*

La verdad es que el comportamiento del niño le molesta, y el adulto no sabe cómo gestionar eso que le pasa. Por tanto, cuando no sabemos controlar nuestras emociones, necesitamos controlar a los demás. Eso es abuso emocional y violencia pasiva. No es que el niño esté haciendo nada malo. Este adulto simplemente le hace al niño lo mismo que le hicieron a él de niño, y es incapaz de conectar con la realidad infantil. Él sólo siente su propio malestar, y no percibe la necesidad del niño debido a su creencia limitante de que en la mesa las personas deben permanecer quietas. Él olvidó (ya que nadie respetó ni nombró) que él mismo, cuando niño, también necesitaba moverse. Él tuvo que reprimir esa necesidad y hoy su reacción emocional es automática, descontrolada y contra su propio hijo.

En cambio, podríamos decirle la verdad al niño:

*“Cariño, me molesta y me pongo muy nervioso cuando te mueves tanto en la mesa (probablemente porque a mí tampoco me dejaban). Es algo mío, ya sé que necesitas moverte, pero ¿y si primero vas a correr un rato y luego vienes a comer más tranquilo? Gracias, mi amor”.*

En este ejemplo, estaríamos validando la necesidad del niño y nombrando la nuestra. Esta actitud nos conecta emocionalmente, ya que crea intimidad emocional entre padres e hijos. Mostrar nuestra vulnerabilidad nos humaniza. A mayor conexión, mayor cooperación.

### Conexión-intimidad emocional:

La intimidad emocional es vital para crear un ambiente seguro en donde haya comunicación conectiva, emocional y empática. Esa intimidad emocional solo la podemos crear los adultos (los padres y las madres, principalmente) cuando compartimos desde nuestro ser, cuando somos honestos y sinceros con los niños. Cuando les explicamos cómo nos sentimos, qué nos pasa, o qué necesitamos. Hablarles de nuestras experiencias, de nuestro sentir y mostrarles nuestra vulnerabilidad fortalecerá la relación. Comunicarnos con nuestros hijos no significa interrogarlos para que nos cuenten sus cosas, sino más bien crear un ambiente lo suficientemente seguro e íntimo, libre de juicios y críticas, para que se sientan libres de compartir, si así lo desean o necesitan.

Estos cuatro pilares no son métodos ni estrategias para que los niños sean como nosotros deseamos y nos obedezcan, sino que sirven como herramientas para crear un ambiente seguro, pacífico y amoroso. Cuando nos sentimos seguros, amados, en paz y en armonía, nos relacionamos mejor los unos con los otros, nos conectamos emocionalmente, tanto los niños como los adultos, y solemos cooperar más. De esta manera, los intereses, los deseos y las necesidades de todos son tenidos más en cuenta. El objetivo es tener relaciones más pacíficas y amorosas, libres de juicios y críticas. Complacer al otro debería ser una elección cuando se ama y se es amado, no una obligación.

Este libro está preparado para usarse a modo de consulta en momentos difíciles. Mientras estés leyendo, muy probablemente sentirás unas ganas tremendas de empezar a hacer las cosas desde otro lugar. Es un libro muy práctico que podrá ayudarte en tu día a día desde el primer minuto. Estoy segura de que conectarás con toda la fuerza de tu sabiduría interior.

No obstante, puede que al cabo de unas semanas o unos meses vuelvas a los patrones de antes. Ya he comentado que es necesario bajar todo lo intelectualizado al sentir. Intelectualizar y leer no es suficiente. Con voluntad e intención no es suficiente. Hay que sentirlo para poder llegar a serlo. Mi curso “Sanar la Herida Primaria” también te puede ayudar. No te preocupes, se necesita tiempo y práctica pero, con amor, todo es posible. Si sientes que te relajas demasiado o pierdes el control, no dudes en releer capítulos para empoderarte y reconectarte de nuevo. Yo me empodero y me reconecto escribiendo y releiendo lo que escribo. Otra posibilidad es releer un capítulo por mes para no relajarnos. Puedes elegir releer aquellos capítulos que tratan los temas que te resultan más difíciles o más nuevos.

Deseo compartir algunas reflexiones antes de que te sumerjas en la lectura de los capítulos:

Si sientes que la relación con tus hijos no es como a ti te gustaría que fuese, algo necesita revisión y es momento de empezar a hacer cambios.

---

Nuestros días no transcurren al azar. Cómo elegimos vivir cada momento determina la clase de día que tendremos. ¿Qué clase de día decides tener hoy?

---

Algunas opiniones y creencias se pasan de generación en generación y nadie se toma el tiempo de analizarlas y ver si nos sirven o si son ciertas. Actuamos ciegamente por inercia y por miedo. Solemos estar muy alejados de nuestra verdadera naturaleza humana.

La distancia que hay entre lo que los niños legítimamente necesitan y lo que obtienen de sus padres y demás adultos es la raíz de todos los problemas emocionales y el verdadero desastre ecológico.

---

Los niños no piensan que sus infancias son infelices. Piensan que ese trato es lo normal, que la vida es así. Por tanto, muy probablemente, tratarán a sus iguales y, posteriormente, a sus propios hijos de igual modo.

Un niño que ha sido criado desde el respeto y el amor incondicional no dudaría en decirle a sus padres o demás adultos cuándo están siendo crueles u hostiles con él.

---

Alguien que fue respetado, tenido en cuenta y amado incondicionalmente siendo niño, no podrá sino dar lo mismo a sus propios hijos ya que todo su cuerpo lo habrá experimentado y su alma tendrá la memoria emocional de haber aprendido eso. Desde bien pequeños aprendieron que hay que respetar y cuidar al niño vulnerable y dependiente y no lo pondrán jamás en duda. Alguien que fue criado así no necesitaría leer ni escribir un libro como este ni ningún otro.

---

La gran mayoría venimos de infancias muy distintas a todo lo compartido en este libro. No obstante, seguimos pensado que esas experiencias siguen siendo válidas o correctas y justamente todos esos introyectos y creencias son las que nos imposibilitan conectar con la vivencia real infantil de nuestros hijos y demás niños por estar distanciados de la nuestra propia.

---

Nos cuesta aceptar a nuestros hijos y demás niños tal y como son. Tenemos necesidad de moldearlos, corregirlos o arreglarlos. Cuando un niño se comporta de un modo que no nos gusta, necesita de nuestra ayuda y no de nuestras críticas y juicios. Los niños son

perfectos y están absolutamente conectados con su ser esencial. Somos nosotros, los adultos, quienes nos desconectamos hace mucho tiempo.

---

Un niño es mucho más de lo que nuestros ojos ven y nuestro ser puede percibir o interpretar. Nuestras experiencias nos conducen a diferentes creencias, y a través de éstas, a diferentes percepciones. Solemos perdernos eso que no vemos. Hacemos que se desconecten de su sentir y acaban pensando que están equivocados.

---

Autoestima y seguridad significan tener nuestras necesidades claras, defenderlas y pedir las. No nacemos sin autoestima, más bien nos es robada y luego nos pasamos el resto de nuestra vida adulta intentando recuperarla. No podemos enseñar solamente con la palabra, necesitamos inspirar y ser un modelo. Tal como tratamos a los niños, les enseñamos a ser. Nos podemos sanar simplemente dando lo que nos hubiese gustado recibir siendo niños.

---

Si tu mente está cerrada, tu corazón está cerrado. La llave a nuestro corazón es una mente abierta.

---

Hasta que no haya paz en los hogares, no podrá haber paz en el mundo. Un niño sólo puede ser verdaderamente feliz y libre para poder llegar a ser quien ha venido a ser si hay amor, armonía y paz en su hogar.

---

Si quieres cambiar o transformar o simplemente mejorar la forma de relacionarte con tus seres queridos, empieza ahora mismo. No esperes a mañana para empezar a ser la persona que deseas ser. ¿Qué deseas que tus hijos recuerden y cuenten de su infancia y de la relación contigo? ¿Cuáles son tus prioridades? ¿Qué errores quieres evitar o corregir?

No olvidemos que un error sólo requiere de corrección. Nómbralo, válidalo, acéptalo, corrígelo y discúlpate. Siempre hay tiempo. Nunca es tarde, absolutamente nunca. La culpa solo nos desconecta los unos de los otros.

---

Recordemos que los niños y adolescentes se rebelan porque la cultura se opone a su verdadera naturaleza. Les hacemos daño porque estamos totalmente confundidos. Nos hacemos daño cuando nos tratamos de una forma opuesta al diseño humano. No puede ser que TODOS los niños estén equivocados, ¿verdad? Luchamos contra sus necesidades para poder satisfacer las nuestras. Churchill dijo: “Los hombres tropiezan con la verdad de vez en cuando pero la mayoría de las veces se levantan y siguen rápidamente como si nada hubiera sucedido”.

Mi gran esperanza es que, poco a poco, en esta generación y la próxima, muchos tomemos conciencia de que un cambio de paradigma en la crianza actual no solamente es posible, sino urgente. Hacer las cosas desde otro lugar es posible. Sólo necesitas tomar una decisión consciente ahora mismo y responsabilizarte. ¿Quieres llegar a ser la madre o padre que tus hijos necesitan que seas? ¿Quieres sentir a los niños de verdad? Yo sí, por este motivo escribo todo esto que necesito seguir aprendiendo y recordando. Comparto lo que necesito seguir practicando. Escribir me ayuda a bajarlo al sentir para poder seguir siendo la mamá que mis tres hijos necesitan que yo sea. Mi mayor deseo y propósito es que al leerlo también te ayude a ti.

Finalmente quiero y necesito pedirte que mientras lees cada capítulo de este libro seas muy consciente de **qué te pasa a ti, qué piensas y qué sientes tú** cada vez que algo te resulte nuevo o diferente. Hay ideas y visiones muy provocadoras. Fíjate si las aceptas como verdad, si las cuestionas, si las juzgas, si las criticas, si las niegas, si te conectan o si te inspiran. Pasa cada palabra por tu registro interno. Es necesario que pases la información

por tu sistema de pensamiento y que tenga sentido para ti. Recuerda que para poder cambiar una actitud primero tendremos que cuestionarnos la creencia que la alimenta. Luego ya estaremos libres para empezar a sentir y, finalmente, poder transformarnos gracias al cambio de mentalidad.

Yvonne Laborda

Lleida, noviembre de 2016